

طازجة. صحية. لذيذة.

أسباب رائعة لتناول فواكه وخضراوات أكثر:

فلتحظي بتألق صحي!

تستفيد البشرة عند تناول خضراوات أكثر.

أطفالك يحذون حذوك!

عندما تأكلين الفواكه والخضراوات، سيأكلونها هم أيضاً.

ابدئي الاهتمام بتحسين صحتك في أي مرحلة عمرية!

توجد المواد الغذائية الفعالة في المحاصيل الزراعية التي تساعد على تعزيز الطاقة والتحكم في الوزن. وتساعد الألياف في تحسين عملية الهضم.



تتبادل الأسر طرق إضافة خضراوات وفواكه أكثر:

"أحضّر كل صباح عصيراً من الحليب، والتوت، والكرنب أو السبانخ. وأضيف بعض زبدة الفول السوداني للحصول على كمية أكبر من البروتين".

"عندما أعود إلى المنزل من سوق المزارعين، أغسل الفواكه والخضراوات التي سنأكلها على الفور. وأيضاً أقطع بعض الخضراوات من أجل الوجبات الخفيفة السريعة التي أعدها خلال الأسبوع".

"يحب أطفالي أي شيء يُعد على الشواية، لذلك نشوي الخضراوات وحتى الفواكه؛ مثل الخوخ".



نبذة عن برنامجي WIC FMNP و SENIOR FMNP

يُعد برنامج تغذية النساء والرضع والأطفال التابع لسوق المزارعين جزءاً من WIC Farmers Market Nutrition Program (FMNP). برنامج تغذية النساء (برنامج التغذية التكميلية الخاصة) لمحدودي الدخل من النساء والرضع والأطفال. يوفر برنامج WIC Program الأغذية الصحية والتثقيف التغذوي ويقدم الإحالات إلى الخدمات الصحية وغيرها من الخدمات الاجتماعية.

أما Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP). برنامج تغذية كبار السن التابع لسوق المزارعين فيُعد جزءاً من DSHS Aging and Long-Term Support Administration (AL TSA). إدارة الشيخوخة والدعم طويل الأمد التابعة. يعمل Senior FMNP على تحسين تغذية محدودي الدخل من كبار السن الذين تجاوزوا 60 عاماً من خلال تقديم وجبات مغذية في الأوساط الجماعية ووجبات يتم توصيلها إلى المنازل.

ترعى كل من U.S. Department of Agriculture (USDA)، وزارة الزراعة الأمريكية) و Washington State Department of Health (DOH ONS) Office of Nutrition Services (Washington State Department of Social and Health Services) (إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية) - Aging and Long-Term Supports Administration - SFMNP و WIC.

معلومات الاتصال

WIC FMNP



الموقع الإلكتروني: www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket.aspx
الهاتف: 1-800-841-1410
البريد الإلكتروني: FMNPteam@doh.wa.gov

هل لديك شكوى بشأن FMNP؟ أرسلنا شكواك باستخدام نموذج الشكاوى الموجود في: <https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket> عبر البريد الإلكتروني أو الفاكس.

SENIOR FMNP

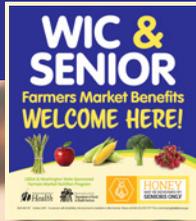


الموقع الإلكتروني: www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program
الهاتف: 1-800-422-3263



DOH 961-275 June 2020
DSHS 22-1064 June 2020
Arabic

USDA هي مُقدم خدمات وصاحب عمل يلتزم بمبدأ الفرص المتكافئة. لا يميز برنامجا WIC FMNP و Senior FMNP في ولاية واشنطن بين الأفراد. لطلب هذا المستند بتنسيقات أخرى، اتصل بالرقم 1-800-841-1410. بالنسبة إلى العملاء الصم أو ضعاف السمع، يُرجى الاتصال بالرقم 711 (Washington Relay) أو مراسلة عنوان البريد الإلكتروني WIC@doh.wa.gov.



برنامج WIC وبرنامج تغذية كبار السن التابع لسوق المزارعين

تناولي أطعمة طازجة! اشتري منتجات محلية! ادعمي المزارعين!

استخدام شيكات سوق المزارعين

- يستطيع المشاركون في برنامجي WIC و Senior FMNP استخدام شيكاتهم لشراء الفواكه والخضروات والأعشاب الطازجة (فقط).
- لا تستخدم سوى شيكات Farmers Market التواجد في سوق المزارعين. لا يمكن استخدام بطاقات WIC داخل أسواق المزارعين أو المتاجر الزراعية.
- ويستطيع المشاركون في برنامج Senior FMNP فقط استخدام شيكاتهم لشراء عسل النحل أيضًا.
- لن تحصيلي على أي فكة أو عملات رمزية مع شيكاتك.
- أبلغني الوكالة التي أعطتك الشيكات عن الشيكات المفقودة أو المسروقة. ولن تتمكني من استبدال هذه الشيكات.
- يجب استخدام الشيكات في الفترة من 1 يونيو وحتى 31 أكتوبر.
- لا تستخدم شيكاتك إلا مع المزارعين الذين يستخدمون هذه اللافتة:



حاوي الوصول إلى السوق مبكرًا لتحصيلي على أفضل الاختيارات!



جربي شيئًا جديدًا في سوق المزارعين!

اطلبي من المزارعين تذوق عينة ومنحك إحدى الوصفات.

نصائح لإضافة الخضراوات والفواكه إلى الوجبات والوجبات الخفيفة

- ✓ جهّزي الخضراوات حتى تسهل إضافتها. احتفظي بالخضراوات النيئة؛ مثل الجزر أو البروكلي أو البازلاء أو القرنبيط مقطّعة وجاهزة للاستخدام.
- ✓ عندما يحين وقت تناول الطعام، ضعي طبقًا من الخضراوات أو الفواكه النيئة المقطّعة على الطاولة.
- ✓ التوت والخوخ يجعلان حبوب الإفطار والزبادي أكثر متعة ولذة!
- ✓ في وقت الغداء، أضيفي السلطة إلى وجبتك!
- ✓ جهّزي طبقًا للفاكهة. وأضيفي الفواكه الطازجة في أي طبق. واتركيه بالخارج على طاولة المطبخ!
- ✓ احرصي على تخصيص ليلة يحضّر فيها كل فرد السلطة التي تروق له من بين تشكيلة متنوعة من الخضراوات! قدّمي خضراوات مقطّعة، ودجاجًا مطهيًا أو فولًا أو فاصولياء مطهية، وجبنًا مبشورًا، وأضيفي شيئًا جديدًا؛ مثل قطع التفاح.
- ✓ هل تبحثين عن شيء سريع لإعداد طبق جانبي؟ حضّري سلطة فواكه. أضيفي ملعقة من عصير البرتقال المجمد المركز للحصول على نكهة إضافية.
- ✓ هل تنضح جميع الفواكه الصيفية في نفس الوقت؟ أعدّي مشروبًا مثلجًا من الفاكهة، أو قطعها شرائح واطهيه في قليل من الماء وقدميها كطبقة لتزيين الفطائر، أو أعدّي المربي! ابحتي عن وصفات مربى سهلة في الموقع الإلكتروني الذي تفضليته للوصفات.

كيف يمكنني تخزين الفواكه والخضراوات؟

- خزّني أغلب الخضراوات في الثلاجة! ضعي المنتجات الطازجة مثل الخضراوات الورقية والتوت في درج الثلاجة دون غسلها. واغسلي جميع المنتجات بالماء الجاري قبل استخدامها مباشرة. يمكن أيضًا غسل الخضراوات الورقية في حوض مملوء بالماء البارد وتغييره عدة مرات.
- احتفظي بالخضراوات مثل البصل والبطاطس في خزانة أو حجرة تخزين مظلمة وباردة، وليس في الثلاجة!
- احتفظي بالطماطم والفواكه غير الناضجة في درجة حرارة الغرفة؛ على طاولة المطبخ أو الطاولة العادية عادةً.
- للتخزين لفترة أطول، فكري في تجميد المنتجات أو تعليبها. لمعرفة المزيد، ابحتي عن: نصائح موسمية لتخزين الطعام.